74歳までの国保の皆さんへ
国保運動教室が始まります！

今年も６月から山田・香北・物部の３地区で運動教室が始まります。講師は楽しい指導で評判の健康運動指導士・前田郁さんです。

３回を１コースとして、触覚ボールを使った運動を中心に４コース実施します。

申し込みは、市民保険課保険班の窓口へお越しいただくか、電話でご連絡ください。各支所では受付できませんのでご注意ください。

コ　ー　ス

①６月13日・20日・27日（木）
　プラザ八王子３階多目的ホール
【予約期間】５月７日（火）～17日（金）

②９月12日・19日・26日（木）
　奥物部ふれあいプラザ２階ホール
【予約期間】８月５日（月）～19日（月）

③１０月11日・18日・25日（金）
　保健福祉センター香北２階大ホール
【予約期間】９月３日（火）～９月17日（火）

④１１月15日・22日・29日（金）
　プラザ八王子３階多目的ホール
【予約期間】10月３日（木）～10月15日（火）

※いずれか１コースのみ（３回全てに参加できる方）
※各会場20人（多数の場合は抽選。初参加者優先。）

時　　間

①　９時30分～10時30分（受付９時～）
②③④　13時～14時（受付12時30分～）
※初回は、健康器具による体のゆがみチェックをしますので、開始10分前までに入室してください。

対　　象

昭和20年４月１日～昭和55年３月31日生まれの国保被保険者の方

注意事項

動きやすい服装で、水分・タオル・ヨガマット（バスタオル等）をご持参ください。
また、医師から運動制限を受けている方は、主治医の許可をもらって参加してください。

教室参加者特典

◆触覚ボール（直径10㌢）**※初回のみ**
◆健康パスポートヘルシーポイントシール
　※参加毎

問い合わせ・申込先

市民保険課保険班　☎53−3115

物部川下ノ村地区引堤事業完成式および関連行事

物部川下ノ村地区引堤事業完成にあたり、式典と関連行事を行いますので、お気軽にお越しください。

【日時】５月25日（土）
完成式＝14時～
関連行事＝15時～
※小雨決行

【場所】土佐山田町下ノ村
※町田橋（堰）上流の堤防沿い

【完成式】事業説明・くす玉開放

【関連事業】餅投げ

【問い合わせ先】国土交通省高知河川国道事務所
☎088・833・0111
建設課土木班☎53・3119

地籍調査事業成果の土地登記完了

次の区域の地籍図・地籍簿の登記が完了しましたので、お知らせします。

【完了区域】物部町大栃および安丸の各一部（平成28年度物部森林組合調査地区）**※完了日＝２月20日**

【完了区域】香北町谷相の一部（平成28年度香美森林組合調査地区）
※完了日＝２月20日

【問い合わせ先】建設課地籍調査班　☎53・3118

成人男性の風しんの抗体検査および予防接種

全国的な風しんの流行を受け、これまで法による定期予防接種を受ける機会がなく、風しんの抗体価（免疫）が低い世代の男性を対象とした抗体検査および予防接種を無料で実施します。

【平成31年度の対象者】
昭和47年４月２日から昭和54年４月１日生まれの男性。**※個別に案内をします。**

【平成32年度以降の対象者】
抗体検査測定キットやワクチンの短期的な供給不足を考慮した国の通知により、次年度以降に対象となる昭和37年４月２日から昭和47年４月１日生まれの男性には、個別の案内はしませんが、平成31年度に実施を希望する場合は無料の受診券を発行します。

【問い合わせ先】健康介護支援課親子すこやか班
☎52・9281

妊娠を希望する女性や家族の風しん抗体検査

風しんは妊婦、特に妊娠初期に感染すると、生まれてくる赤ちゃんが目や耳、心臓などに障害がでる**先天性風しん症候群**という病気にかかってしまうことがあります。

昨年から風しんの大流行が続いています。家族で風しん抗体検査を受け、十分な免疫があるか確認しましょう。

※免疫がない場合は予防接種を受けることをご検討ください。

【対象】
県内に住所を有する、妊娠を希望する女性や同居の方

【実施期間】
平成32年３月31日まで

【実施場所】県から委託を受けた医療機関

【検査費用】無料

【持参品】
住所を証明するもの（運転免許証・健康保険被保険者証など）

【問い合わせ先】
高知県健康対策課
☎088・823・9677
中央東福祉保健所
☎53・3171

やなせたかし先生の百寿を一緒にお祝いしよう

やなせ先生の生誕100年をお祝いする**百寿祭**を７月21日（日）にセレネ広場で開催予定です。

「実行委員会に参加して一緒に盛り上げたい」という方を大募集中です！

ステージイベントの参加や出店等、どんなことでも構いません。楽しいイベントを皆さんで創り上げませんか。

関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

【開催日】７月21日（日）

【場所】セレネ広場

【問い合わせ先】
やなせたかし記念アンパンマンミュージアム振興財団
☎59・2300

納税通知書等の元号表記

５月発送の固定資産税と軽自動車税の納税通知書、市県民税特別徴収に係る税額の決定通知書は、印刷日程等の都合により、納期限等の元号が全て『平成』で表記されています。

支払い等の使用に関しては、特に差し支えはありませんので、ご了承ください。

【問い合わせ先】
税務収納課☎53・3116

工業統計調査にご協力を

工業統計調査は、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。

※調査票の内容は統計作成の目的以外には絶対に使用しません。

【対象】従業者４人以上の全ての製造事業所

【問い合わせ先】
企画財政課☎53・3114

“わたし×地域”再発見！！

社会人応援講座

２講座同時申し込みもできます！！

【問い合わせ・申込先】
定住推進課定住班　☎53−3115
E-mail：matidukuri@city.kami.lg.jp

vol. 1

写真を撮る楽しさを感じてもらい、写真を撮ることで、普段気付かない風景を一緒に探していきます。

みんなで楽しく一日を過ごしませんか。

◆日　時　６月９日（日）
　　　　　10時～15時
　　　　　（受付９時30分～）
◆場　所　美良布地区集落活動センター
　　　　　交流スペース
　　　　　（道の駅「美良布」内）
◆講　師　武内忠昭さん
　　　　　（写真家・ラフディップ代表）
◆対　象　20代～40代の社会人
◆定　員　12人
◆参加料　1,000円（昼食代）※当日持参ください
◆締　切　６月３日（月）

vol. 2

考えをうまく伝えて、仕事もプライベートも充実したものに変えてみませんか。

コミュニケーションの基礎力を身につける講座です。

◆日　時　６月29日（土）
　　　　　14時～16時30分
　　　　　（受付13時30分～）
◆場　所　美良布地区集落活動センター
　　　　　交流スペース
　　　　　（道の駅「美良布」内）
◆講　師　川村晶子さん
　　　　　（高知大学客員准教授）
◆対　象　20代～40代の社会人
◆定　員　20人
◆参加料　無料
◆締　切　６月24日（月）